

Uschi Eichinger | Kyra Kauffmann

# DER BURNOUT IRRRTUM

*Von wegen Psyche!*

Finde heraus, was deinem Körper  
wirklich die Energie raubt und wie du  
deine Zellen wieder in Schwung bringst

## Vorwort

Als ich die Anfrage bekam, für dieses Buch ein Vorwort zu schreiben, habe ich spontan zugesagt – obwohl ich den Inhalt noch gar nicht gelesen hatte. Allein der Titel reichte mir schon aus, um das Buch freudig zu begrüßen. Denn in der Tat wird das immer weiter um sich greifende Burnout-Syndrom bislang nahezu ausschließlich als Folge einer übermäßigen psychischen Belastung angesehen und behandelt.

Dabei deutet die Übersetzung des englischen Begriffs bereits eindeutig auch auf eine andere Ursache hin: Burnout heißt ausgebrannt und bedeutet zum Beispiel bei einer Öllampe, dass sie wegen Ölmangels nicht mehr brennt, und nicht etwa, weil sie zu heiß gebrannt hat. Füllt man den Ölvorrat wieder auf, kann man die Lampe wieder anzünden und nutzen wie zuvor.

Ein ähnlicher Vorgang, wie wir ihn heute mit dem Burnout-Syndrom wahrnehmen, geschah in den 1960er-Jahren. Seinerzeit kam es zu einem vermehrten Auftreten von Herzinfarkten, die bis dato eine Rarität gewesen waren. Auch hier war die »öffentliche Meinung« schnell mit der Diagnose bei der Hand: Das ist die »Managerkrankheit, weil die so viel Stress haben«.

Inzwischen sterben etwa zwei Drittel der Bevölkerung an und mit dieser »Managerkrankheit«, die in Wirklichkeit eine generalisierte Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems als Folge unseres falschen Lebensstils darstellt. Es ist nur zu verständlich, dass eine solche generalisierte Funktionsstörung des Körpers auch vor dem Gehirn nicht Halt macht! Sicherlich ist das Gehirn ein besonderes Organ und von daher wohl auch besser geschützt als andere Organe. Aber letztendlich haben seine Zellen vergleichbare Stoffwechselbedürfnisse wie die restlichen Zellen im Körper. Hinzu kommt, dass das Gehirn andere Aufgaben als die übrigen Organe hat. Daher sind die Symptome einer Funktionsstörung natürlich auch andere als bei Problemen des Herzens oder der Wirbelsäule: Von den Gehirnzellen nicht mehr ausreichend gebildete Botenstoffe führen zu Lustlosigkeit, Antriebsarmut und Depression, untergegangene Gehirnzellen je nach Lokalisation zu Demenz und Morbus Parkinson. Die Perspektiven, die sich aus diesen Zusammenhängen ergeben, sind eindeutig und alles andere als ros

Umso wichtiger ist daher dieses Buch, nach dessen Lektüre ich den beiden Autorinnen zu ihrem Werk gratulieren möchte. Es ist außerordentlich verdienstvoll, neben die psychologischen Bemühungen beim Burnout-Syndrom zusätzlich ein verbessertes Ressourcenmanagement für den gesamten menschlichen Körper zu stellen. Handelt es sich dabei doch um ein hocheffektives Werkzeug zur Verhinderung und Behandlung chronischer Krankheiten, das nun ein weiteres Einsatzgebiet erhält: Burnout ist vermeidbar und behandelbar!

*Prof. Dr. Jörg Spitz*

## Warum dieses Buch auch heute noch unverzichtbar ist

Als wir 2012 die erste Auflage dieses Buches veröffentlichten, war »Burnout« das Wort der Stunde – in den Medien omnipräsent, heiß diskutiert in Talkshows und oft noch als Managerkrankheit belächelt. In der Medizin jedoch: Fehlanzeige. Burnout war lange Zeit kein offizielles Thema, geschweige denn ernsthaft anerkannt.

Heute – mehr als ein Jahrzehnt später – hat sich viel getan. Burnout ist mittlerweile von der WHO offiziell als Syndrom definiert und längst in den Praxen und Forschungsinstituten angekommen. Trotzdem wurde das Problem nicht gelöst. Im Gegenteil: Unsere Welt ist schneller, lauter und krisenanfälliger geworden. Pandemien, Klimawandel, Kriege, Inflation – all das hinterlässt Spuren. Psychische Überlastung betrifft nicht mehr nur Führungskräfte, sondern zieht sich quer durch alle Alters- und Berufsgruppen. Studien belegen: Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt. Aber während überall über Stressbewältigung, Resilienz und Work-Life-Balance gesprochen wird, kommt ein Aspekt oft zu kurz: die körperliche Seite von Burnout.

Genau hier setzen wir an und zeigen dir, warum Gesundheit in der Zelle beginnt und warum es nicht reicht, nur mental »besser zu funktionieren«. Unser Anliegen ist es, dir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Zellstoffwechsel und körperliche Zusammenhänge verständlich und praxisnah näherzubringen. Damit du im Dschungel widersprüchlicher Gesundheitsratschläge nicht den Überblick verlierst, sondern konkrete Ansätze findest, um eigenverantwortlich gegenzusteuern.

Leicht wird es jedoch nicht, denn es fordert dich heraus, alte Überzeugungen zu hinterfragen und aktiv zu werden. Burnout ist kein Schicksal, das vom Himmel fällt – er ist vermeidbar und behandelbar. Vorausgesetzt, du bist bereit, deinem Körper und deiner Gesundheit wieder die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen, Umdenken und Umsetzen!

# Burnout – Unsere persönlichen Erfahrungen

Vielleicht möchtest du erfahren, warum wir uns so intensiv mit dem Thema »Burnout« auseinandergesetzt haben? Das hat mit unserer eigenen Geschichte zu tun. Denn das, was uns Menschen täglich in der Praxis und in Seminaren berichten, kennen wir selbst nur zu gut. Wir möchten dich daher an unseren eigenen Erfahrungen teilhaben lassen:

## Uschi Eichinger – »Sie gehen jetzt auf die 50 zu, da ist das normal!«

Das Jahr 2004 hatte es in sich gehabt. Ich war als selbständige Managementtrainerin über 200 Tage auf Seminartouren unterwegs gewesen und hatte parallel dazu meine Heilpraktikerausbildung mit Prüfungsvorbereitung und Prüfung absolviert. Mehr als drei freie Tage hatte das Jahr nicht für mich bereitgehalten, aber das war mir egal. Erstmal war die Prüfung wichtig, erholen konnte ich mich schließlich danach! Am 18. November hatte ich es dann geschafft, die Prüfung lag hinter mir. Dass ich danach ziemlich erledigt und k.o. war, fand ich völlig normal. Für den Januar hatte ich einen ausgedehnten Urlaub geplant, danach würde ich wieder mit neuer Energie losstarten. Dachte ich. Und bis dorthin hielt mich die Vorfreude auf den Urlaub einigermaßen bei der Stange.



Im Urlaub war dann auch alles fein. Das Einzige, was mir damals auffiel, war, dass ich zum ersten Mal im Leben einen Sonnenbrand bekam. Klar, ich war am Äquator, aber das hatte mir in den vorherigen Jahren schließlich auch nichts ausgemacht.

Zurück im Büro dachte ich mir, jetzt geht es wieder richtig los, aber weit gefehlt! Nach ungefähr einer Woche fühlte sich alles wieder genauso an wie vor dem Urlaub. Ich fühlte mich zutiefst erschöpft, müde und antriebslos, jede Entscheidung und Handlung kostete mich unendlich viel Kraft. Ich schob das Ganze auf allgemeine Überarbeitung und machte überhaupt nicht auf

meiner Agenda. Mit der Zeit wurde es allerdings immer schlimmer. Meine Kraft reichte gerade noch dazu, meine Seminare durchzuhalten, mit Seminarende um 17 Uhr war auch mein Tag vorbei. Die Aussage meines Hausarztes dazu war: »Sie gehen jetzt auf die 50 zu, da ist das normal.« Das empfand ich allerdings als völligen Unsinn, mit Mitte 40 ist man schließlich noch nicht am Ende! Meine Heilpraktikerkollegen meinten dagegen, das sei sicher psychisch. Das habe ich dann eine Zeitlang auch geglaubt, und in den folgenden Jahren eine Unmenge verschiedener Therapieausbildungen nebst der zugehörigen Eigenbehandlung gemacht. Traumaarbeit, Psychokinesiologie, Klopfakupressur, Familienaufstellung, alles, was in diesem Bereich Rang und Namen hat. Die meisten Sachen haben mir auch gutgetan, es ist immer sinnvoll, das eigene Archiv aufzuräumen und alte belastende Themen zu bearbeiten. Für meine Erschöpfung? Völlige Fehlanzeige. Ich stand immer noch im Seminar vor meinen Gruppen und fragte mich, ob ich es wohl bis zur nächsten Pause schaffe oder vorher umfalle. Energie, um parallel auch noch meine Naturheilpraxis richtig in Gang zu bringen, hatte ich kaum.

Das alles ging so ungefähr vier Jahre, ohne dass sich mein Zustand gebessert hätte. Inzwischen war es so weit, dass ich oft, wenn ich im Wohnzimmer auf dem Sofa saß, noch nicht einmal die Kraft hatte, um in die Küche zu gehen. Gefühlt habe ich mich damals wie 80. Mit der Naturheilkunde stand ich inzwischen schon völlig auf Kriegsfuß – nach meiner eigenen Erfahrung brachte all das, was ich da gelernt hatte, ja leider zumindest bei Erschöpfung und Burnout überhaupt nichts. Ich war kurz davor, das Handtuch zu werfen und einfach aufzugeben.

Zu meinem Glück flatterte mir im Februar 2009 eine Einladung zu einer Weiterbildung zu etwas mit dem unaussprechlichen Namen *Hämopyrrolaktamurie* (HPU) ins Haus. Ich las die Beschreibung und dachte: Oh, da beschreibt ja jemand meinen Zustand! Und obwohl ich eigentlich keine Energie dafür übrig hatte, bin ich damals dorthin gegangen. Bei der HPU handelt es sich um eine Stoffwechselstörung, bei der Betroffene über den Urin bestimmte Vitalstoffe überproportional verlieren. Die Defizite an diesen Vitalstoffen verursachen eine lange Liste diffuser Symptome, Erschöpfung und Burnout sind dabei ganz oben mit dabei (ab Seite 70 erfährst du dazu mehr). Ich habe nicht wirklich richtig zugehört, sondern im Handout einfach nur all die Symptome abgehakt, die auf mich zutrafen (unter anderem führt der dort auftretende Zinkmangel zu Hautproblemen – daher der für mich

sind von dieser Störung betroffen, merken aber nichts davon, solange ihr Leben entspannt und stressarm verläuft. Starker Stress oder Traumata führen allerdings dazu, dass der Körper das nicht mehr kompensieren kann und die Symptome beginnen ...

Am Ende des Workshops dachte ich mir: »Wenn ich das nicht habe, dann fress ich einen Besen!« Ein einfacher Laborbefund bestätigte mir dann sehr schnell den Verdacht. Ich begann, die fehlenden Powerstoffe zu ergänzen, und innerhalb von knapp vier Wochen fühlte es sich so an, als hätte mir jemand den Stecker wieder in die Steckdose gesteckt. Was für ein wunderbares Gefühl!

Damit war auch klar – der Schwerpunkt meiner Praxis würde sich radikal verändern. Bevor wir uns daran machen können, emotionale Ursachen von Beschwerden zu beseitigen, müssen die Körperzellen fit sein! Denn selbst wenn es psychische Ursachen für einen Burnout gibt, muss der Körper in der Lage sein, eine Behandlung in diesem Bereich auch zu integrieren.

Heute bin ich 67 – gehe also inzwischen straff auf die 70 zu. Ich bin immer noch beruflich aktiv und fühle mich heute deutlich fitter als mit Mitte 40. Was wohl mein Arzt von damals dazu sagen würde?

### **Kyra Kaufmann: Mit Anfang 30 in Frührente?**

An einem gewöhnlichen Abend – ich wollte es mir gerade nach einem langen Arbeitstag als Führungskraft in einer großen deutschen Bank auf der Couch gemütlich machen – bemerkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmte. Mein Herz schlug aus dem Takt. Es fühlte sich an, als würde es für einen kurzen Augenblick aussetzen und kurz danach doppelt schlagen. Am nächsten Morgen war die Welt scheinbar wieder in Ordnung. Mein Herz schlug wieder ruhig und im Takt. Einige Wochen später machte ich einen Kurzurlaub, und mein Herz kam wieder in dieses beunruhigende Stolpern. Dieses Symptom sollte mich von da an zunächst täglich begleiten. Mittlerweile



dass ich herzkrank sein könnte oder wohlmöglich kurz vor einem Infarkt stünde. Nach meiner Rückkehr suchte ich daher einen Kardiologen auf, der mir nach einigen Untersuchungen ein komplett gesundes Herz bescheinigte. Entwarnung. Was für eine Erleichterung. Zum Abschied gab er mir noch den Rat, »etwas kürzerzutreten« und mich mehr zu entspannen. Kürzertreten? Ich war gerade 32 Jahre alt und hatte mir nach meinem Wirtschaftsstudium mit Prädikatsexamen innerhalb kürzester Zeit eine Führungsposition in einer großen deutschen Bank erarbeitet. Jetzt sollte ich kürzertreten? Arbeitszeiten von 60 bis 70 Stunden pro Woche waren die Regel und wurden zudem auch erwartet. Morgens war ich meist die Erste im Büro und die Letzte, die abends das Gebäude verließ. Ich lebte von Kaffee und Fast Food. Das Mittagessen in der Firma fiel fast immer aus und abends hatte ich gerade noch Kraft, eine Tiefkühlpizza in den Ofen zu schieben. Dass ich dieses Pensum auf Dauer nicht durchhalten würde, hätte ich damals nicht für möglich gehalten.

Das Herzstolpern blieb über die nächsten Wochen mein stetiger Begleiter. Die Strategie, es einfach zu ignorieren, war nicht erfolgreich. Mein Herz zeigte mir: Mein Leben war »aus dem Takt« geraten. Und es blieb nicht allein bei diesem Problem. In der nächsten Zeit bekam ich schleichend eine Reihe weiterer unangenehmer Symptome: Muskelzuckungen am ganzen Körper, Hyperventilation, Schweißausbrüche selbst bei kühlen Temperaturen, und mein Schlaf wurde zunehmend schlechter. Ich fühlte mich permanent müde und erschöpft. Wenn es nur das gewesen wäre. Als besonders belastend empfand ich eine extreme innere Unruhe und enorme Anspannung. Ich fühlte mich ständig wie vor einer großen Prüfung und konnte dagegen nichts ausrichten. Die Unruhe wurde mit der Zeit so stark, dass ich mich kaum noch auf meine Arbeit konzentrieren konnte. Zwar versuchte ich, meinen Zustand zu überspielen, und zählte die Tage bis zum nächsten Urlaub. Die Flüchtigkeitsfehler, die mir ständig passierten, zeigten aber, dass ich am Limit war. »Du bist bestimmt nur überarbeitet«, versuchte ich mich zu beruhigen, und setzte alle Hoffnungen auf eine Besserung in einen längeren Urlaub.

Drei Tage nach meiner Rückkehr musste ich allerdings feststellen, dass meine Symptome sich im Urlaub zwar etwas gebessert hatten, im Alltagstrott jedoch recht schnell zurückkehrten. Mittlerweile schlief ich nur noch drei Stunden pro Nacht, und die Unruhe ging in

bei meiner Arbeit zu funktionieren. Nach zwei Nächten quasi ohne Schlaf suchte ich meinen Hausarzt auf, der mich zunächst einmal krankschrieb.

Als es mir nach vier Wochen immer noch nicht besser ging, wurde ich zu einem Neurologen und Psychiater überwiesen. Dann begann eine Zeit mit verschiedenen Medikamenten, einer Kurz-Psychotherapie und schließlich die Aufnahme in eine psychosomatische Klinik. Nach einem Leidensweg von eineinhalb Jahren und mehreren Versuchen, an meinem damaligen Arbeitsplatz wieder »eingegliedert« zu werden, stand ich mit knapp 33 Jahren kurz vor der Frühverrentung.

Eigentlich war ich schulmedizinisch austherapiert. Es quälten mich Fragen, die sich wahrscheinlich jeder stellt, der sich gesundheitlich in einer Sackgasse fühlt. Warum musste gerade mir so etwas passieren? Wieso ging es mir nicht besser? Weshalb griffen die Medikamente und Therapien nicht umfassender? Warum funktionierte ich nicht wie alle anderen? War nur meine Arbeitsbelastung schuld an meinem Zustand? Ich hatte eine Menge Fragen, die mir auch mein Psychiater nicht beantworten konnte. Er schaute mich stets ratlos an, wenn ich wiederholt nach den Gründen meiner Erschöpfung fragte. Die Ursachensuche trieb mich an, und so begann ich zu lesen. Auf dem deutschen Büchermarkt gab es damals noch nicht sehr viel Literatur zu den Themen Erschöpfung und Burnout, aber auf dem amerikanischen Büchermarkt wurde ich fündig. Ich stieß auf ein Buch der amerikanischen Neurowissenschaftlerin Candace B. Pert mit dem Titel *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine: Why you feel the way you feel (Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen)*. Dort las ich das erste Mal über Körperzellen, die Bedeutung von Serotonin, Dopamin, Synapsen und Rezeptoren. Anschaulich und laienverständlich beschreibt Pert, wie das Gehirn Gefühle entstehen lässt und wie die Biochemie unseres Gehirns unser Gefühlserleben beeinflusst. Das Buch fasziniert mich bis heute – ich lese es immer wieder und empfehle es häufig meinen Patienten.

Ich suchte einen Therapeuten auf, der meinen Körper ganz anders durchsuchte: Meine Mikronährstoffversorgung kam genauso auf den Prüfstand wie meine Darmflora, meine Darmschleimhaut, meine Belastung mit toxischen Substanzen, meine Nebennieren, die Schilddrüse und meine Neurotransmitter. Nach dieser Bestandsaufnahme begann ich

sehr viel über mich, aber auch über Biologie und Medizin lernen dürfen. Ich eignete mir Wissen über Nahrungsergänzungsmittel, Heilpflanzen, Vitalpilze und ätherische Öle an. Ich stellte meine Lebensweise – vor allem meine Ernährung – radikal um. Es war ein langer und doch lohnender Weg, bis ich wieder gesund war.

Meine Burnout-Erfahrung liegt nun über 20 Jahre zurück. Seit 2004 führe ich eine eigene Praxis und bin als Autorin und Dozentin aktiv. Mein Leben war nie längere Zeit ruhig: Todesfälle in der Familie, eine Scheidung, Umzüge, eine neue Partnerschaft und die Geburt und Kleinkindjahre meiner Söhne – all das ging nicht spurlos an mir vorbei. In all diesen Zeiten, wenn die Kraft spürbar schwächer wurde, konnte ich mich auf das Wissen in diesem Buch verlassen.

## *Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!*

Zu Beginn gehen wir auf Ursachensuche: Wie kam es dazu, dass Burnout bis heute schwerpunktmäßig in der »Psychoecke« feststeckt?

*»Ich fühle mich so energielos, so schlapp. Ich bin immer müde, sogar nach einem ausgedehnten Urlaub.«*

*»Mein Arzt findet keinen Grund für meine anhaltende Erschöpfung. Alle Laborwerte sind bestens. Aber ich fühle mich nicht so.«*

*»Mir fehlt oft die Energie für die schönen Dinge wie Familie, Freunde, Hobbies. Meine Kraft reicht nur knapp für meine Arbeit. Ich benötige oft das ganze Wochenende, um mich zu erholen.«*

*aus Patientenberichten*

Fühlst du dich auch so? Dann geht es dir wie vielen Menschen in diesem Land. Und es werden immer mehr, deren Kraft nicht mehr so richtig zum Leben reicht und die dadurch eine stark

allen Lebens- und Berufsbereichen. Viele unserer Patienten sind beruflich noch nicht einmal überdurchschnittlich belastet. Sie entsprechen also nicht dem »typischen« Burnout-Patienten, der mit einer 80-Stunden-Woche, permanenter Überforderung oder im Schichtdienst eines helfenden Berufes sein Brot verdient. Burnout ist zu einer Art neuen Volkskrankheit geworden. Er kann Schüler und Studenten ebenso betreffen wie Angehörige medizinischer Berufe, Lehrer oder auch die Mutter, die »nebenbei« noch einer Teilzeitbeschäftigung nachgeht. Burnout tritt unabhängig von Alter- und Berufsgruppen auf. Während vor einigen Jahren Burnout entweder als Managerkrankheit abgetan oder ansonsten nur belächelt wurde, hat sich zwischenzeitlich etwas getan.

Die Erkrankung wurde im Jahr 2022 von der WHO mit einer eigenen Diagnoseziffer beachtet und darf nunmehr immerhin als Nebendiagnose geführt werden. Diese wird fast immer im Kontext mit einer psychischen beziehungsweise psychiatrischen Diagnose geführt, also zum Beispiel »Depression und Burnout« oder »Angststörung und Burnout«.

Die ICD-11-Definition der WHO charakterisiert Burnout wie folgt:

- Gefühl der Erschöpfung oder Energiedepletion
- zunehmende mentale Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die eigene Arbeit
- verminderte berufliche Effizienz

Eine eigenständige Diagnose ist er damit noch nicht, er wird aber zumindest ernster genommen als noch vor einigen Jahren.

Durch Gespräche mit unseren Patienten und mit Kollegen ist uns aufgefallen, dass die herkömmliche Therapie des Burnout-Syndroms in den meisten Fällen weiterhin schwerpunktmäßig psychosoziale Aspekte berücksichtigt. Das heißt, gemeinsam mit dem Patienten werden – im Rahmen einer beruflichen Auszeit – Strategien zur Wiederherstellung der sogenannten Work-Life-Balance erarbeitet und Entspannungsmethoden erlernt. Reicht dies nicht aus, wird in psychosomatischen Kliniken weiter behandelt – oft unter Zuhilfenahme von Psychopharmaka. Hier hat sich in den vergangenen Jahren leider nichts geändert.

## ... ALSO GILT WEITERHIN: BURNOUT IST PRIMÄR EIN PSYCHOLOGISCHES PROBLEM?

Nun, schauen wir uns das doch einmal genauer an: Tatsache ist, unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Extreme Beschleunigung in jeder Hinsicht, mehr Druck, und auch beruflich wie privat ein verändertes soziales Miteinander. Das Klima ist rauer geworden. Parallel dazu hat sich aber noch ein ganz anderer Faktor unbemerkt, aber nachhaltig verändert, nämlich die Art, wie wir leben und mit unserem Körper umgehen. Unsere in zunehmendem Maße nicht »artgerechte« Lebensweise bewirkt, dass zu emotionalen Ursachen schleichend und oft über lange Zeit unbemerkt körperliche Defizite hinzukommen. Dieses Zusammentreffen der beiden Aspekte – steigende Anforderungen an die persönliche Leistungsfähigkeit bei schleichender Verschlechterung des Zellstoffwechsels durch verschiedene Faktoren des Lebensstils – halten wir für die wesentliche Ursache des exponentiellen Anstiegs des Phänomens Burnout. Jetzt ausschließlich auf psychosozialer Ebene nach den Ursachen zu suchen, wird dieser Komplexität nicht gerecht und gleicht ein wenig dem Mann, der unter dem Lichtkegel einer Straßenlaterne sein Portemonnaie sucht, das er allerdings im Wald verloren hat. Etwas flapsig gesagt, steckt der Burnout nach unserer Ansicht in der Psychoecke (fest), und unser Anliegen ist es, ihn da herauszuholen.

Dabei stellen wir die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren keineswegs infrage – es gibt genügend Belege dafür, dass durch eine erfolgreiche Therapie in diesem Bereich durchaus im Stoffwechsel positive Veränderungen hervorgerufen werden können. Allerdings ist das unter Umständen ein langwieriger Prozess, der die Geduld der Betroffenen oft auf eine harte Probe stellt. Und wenn die Ursache der Erkrankung tatsächlich vorrangig im Fehlen bestimmter Substanzen liegt, die der Organismus zum Zusammenbau der »Hardware« unserer Emotionen – etwa der Glückshormone – benötigt, wird die beste Verhaltenstherapie nicht in der Lage sein, dem Körper diese notwendigen Stoffe zuzuführen. Eine kluge Kombination der diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen berücksichtigt beide Ebenen, und durch die entstehenden Synergien lässt sich die Behandlung von Burnout deutlich optimieren und verkürzen. Es geht uns also nicht um ein »Entweder-oder«, sondern um das »Sowohl-als-»

Darüber hinaus halten wir noch einen weiteren (psychologischen!) Aspekt für höchst bedeutsam: die nach wie vor vorhandene Tabuisierung psychischer Erkrankungen. Auch wenn sich in der jüngeren Vergangenheit immer wieder Prominente – insbesondere in Sportler- und Künstlerkreisen – zu Burnout oder auch Depressionen bekennen, wenn Selbstmorde bekannter Persönlichkeiten schockieren und dadurch Aufmerksamkeit auf die gesamte Thematik »Überforderung« mit ihren negativen Auswirkungen lenken, gilt es gerade und vorrangig in besonders Burnout-gefährdeten beruflichen Umfeldern wie im Topmanagement immer noch häufig als »No-Go«, ein psychisches Problem zu haben. Lieber beißt man die Zähne zusammen, macht weiter wie bisher, notwendige Diagnostik und präventive Therapie unterbleiben und am Ende steht dann der Infarkt oder der Schlaganfall. Tragisch, ja, aber zumindest eine »respektable« Krankheitsursache. Bekannte oder Verwandte sagen dann ganz oft: »Das habe ich ja kommen sehen ...« Wenn wir Burnout als systemische Erkrankung betrachten, auf die wir in vielfältiger Weise über eine adäquate »Wartung und Pflege« unseres Organismus Einfluss nehmen können, fällt das Stigma »Psycho« weg und so manche schwere und schwerste Folgeerkrankung kann durch präventive Diagnostik im Sinne einer umfassenden »Inspektion« und durch die erforderlichen Korrekturen vermieden werden.

## *Burnout – also (nur) eine Frage der Psyche? Irrtum!*

Wir möchten dich daher zu einem Paradigmenwechsel einladen: Burnout ist kein abschließliches Problem der Psyche – Burnout findet immer auch stofflich statt. Nämlich dann, wenn in deinem Körper, in jeder einzelnen Zelle, die Energieproduktion immer mehr abnimmt.

Wir sehen die körperlichen Therapien als zwingend notwendige Ergänzung zu sicherlich sinnvollen Maßnahmen auf der psychischen oder auch organisatorischen Ebene. Da es sich bei einem Burnout meistens um einen ganzen Komplex beteiligter Ursachen handelt, die sich oft noch gegenseitig verstärken, muss auch auf mehreren Ebenen angesetzt werden, um d

und was Ei ist, am Ende nicht weiter – entscheidend ist, wie einem Betroffenen am besten geholfen werden kann.

Wo liegen jetzt die Ursachen dafür, dass Burnout bisher überwiegend als psychische Erkrankung betrachtet wird? Dies wollen wir uns im Folgenden näher ansehen.

## QD85.0 (BURNOUT-SYNDROM) – WIE HÄUFIG IST BURNOUT?

Die Studie »Arbeiten 2023« der Betriebskrankenkasse Pronova BKK<sup>1</sup> zeigt eine deutliche Zunahme der Burnout-Gefährdung unter deutschen Beschäftigten:

- 61 Prozent der Arbeitnehmer befürchten, an Überlastung zu erkranken – ein Anstieg um 11 Prozentpunkte im Vergleich zum Jahr 2018.
- 21 Prozent stufen ihre Burnout-Gefahr als »hoch« ein, verglichen mit 14 Prozent vor der Pandemie.
- 40 Prozent bezeichnen die Gefahr als »mäßig«
- Besonders betroffen ist die jüngere Generation: 18 Prozent der 18- bis 29-Jährigen erkrankten in den letzten 12 Monaten an einem Burnout.

## IST BURNOUT ALSO EINE VOLKSKRANKHEIT?

Wir meinen: Ja! Denn immer mehr Menschen aus allen Berufssparten zeigen die typischen Symptome. Burnout ist ein soziokulturelles, berufsspartenübergreifendes Phänomen geworden, das sowohl die Hausfrau oder Bibliothekarin als auch den Piloten oder den Topmanager treffen kann.

Die Symptome beim Burnout-Syndrom sind sehr vielfältig (ein Syndrom bezeichnet das Vorliegen mehrerer Symptome). Fast alle Betroffenen berichten über ein Gefühl der Überforderung, über emotionale Erschöpfung, ein »Ich kann nicht mehr« mit Leistungsabnahme und gesellschaftlichem Rückzug – in aller Regel einhergehend mit einer chronischen

wie Wochenende und Urlaub nicht bessert. Häufig berichten Betroffene auch über Beschwerden in verschiedenen Organsystemen, sodass Patienten in der Regel bis zur endgültigen Diagnose eine T(ort)our durch verschiedene Facharztpraxen hinter sich haben.

Die häufigsten Symptome sind:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen
- Gereiztheit, Aggression
- Lustlosigkeit
- depressive Verstimmungen
- funktionelle Herzbeschwerden, zum Beispiel Herzstolpern und Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Muskelverspannungen
- chronische Schmerzen im ganzen Körper
- Kopfschmerzen
- innere Distanz zur Tätigkeit
- funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Panikattacken
- Immunschwäche/chronische Infektanfälligkeit

## **KEIN ZWEIFEL: BURNOUT BEDROHT DIE LEBENSQUALITÄT VIELER MENSCHEN!**

Wie kam es jetzt aber dazu, dass das Thema Burnout einen so extremen psychosozialen Schwerpunkt bekommen hat? Beginnen wir mit einem kleinen Ausflug in die Geschichte: Der Begriff »Burnout-Syndrom« wurde von dem amerikanischen Psychologen Herbert J. Freudenberger geprägt, der 1975 den ersten wissenschaftlichen Artikel zu diesem Thema im Zusammenhang mit Erschöpfung in Pflegeberufen verfasste. Im Jahr 1981 entwickelte

das *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Es ist ein bis heute gültiger Diagnosekatalog zur Erfassung des Burnout-Syndroms. Das MBI umfasst 22 bis 25 Fragen in den Kategorien »emotionale Erschöpfung«, »Depersonalisation« und »reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit«. Anhand dieser Fragen wird ermittelt, wie häufig sich ein Patient von seiner Tätigkeit gestresst oder überfordert fühlt. Dieser Fragebogen und auch die klassische Burnout-Definition nach Herbert J. Freudenberger bezogen sich seinerzeit in erster Linie auf die sogenannten »helfenden Berufe«, das heißt vor allem Pflegepersonal und Ärzte. Auch die neueren Fragebögen, wie zum Beispiel das *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI), zielen auf die Erfassung von beruflichen Belastungen in sozialen Berufen ab. Burnout ist aber längst nicht mehr auf eine Berufsgruppe beschränkt – noch nicht einmal mehr auf die Berufstätigkeit an sich.

In den 1970er-Jahren steckte die Zellstoffwechselforschung jedoch noch in den Kinderschuhen, die Neurobiologie war gerade erst dabei, die weitreichenden Wirkungen der ersten in den Fünfzigerjahren entdeckten Neurotransmitter zu erforschen. Das Thema der Psychosomatik hat zwar schon vor circa 200 Jahren Eingang in die Medizin gefunden – dass es Auswirkungen von Emotionen auf den Körper gibt, stellt heute niemand mehr infrage. Dass es aber ebenso nachhaltige Ursache-Wirkungs-Beziehungen in die umgekehrte Richtung gibt, dass sich also körperliche Prozesse und Störungen gravierend auf unsere Emotionen und Befindlichkeiten auswirken können, ist als gesichertes Wissen in dieser Komplexität erst wenige Jahre verfügbar.

Somit liegt die Ursache für die stetige Zunahme von Burnout-Erkrankungen unserer Meinung nach in einer wachsenden Anzahl von vielfältigen chronischen Stressfaktoren aus beiden Bereichen – Psyche UND Körper. Stress beschränkt sich ja nicht auf das, was wir im umgangssprachlichen Sinn unter Stress verstehen. Wenn wir sagen »Was hatte ich heute wieder einen stressigen Tag ...«, dann beschreibt das vorrangig ein subjektiv gefühltes Missverhältnis zwischen den Anforderungen und den individuellen Möglichkeiten, diesen Anforderungen gerecht zu werden, beschränkt sich also auf den emotionalen Anteil. Stress ist jedoch mehr als das – Stress wird letztendlich auf der Ebene deiner Körperzellen ausgetragen. Die Zellbiologie spricht heute auch von Zellstress. Ständige Müdigkeit und Erschöpfung sind dabei Warnsignale deines Organismus: Wie ein Warnlämpchen, das uns zum Beispiel im Auto anzeigt, dass der Ölstand niedrig ist, zeigt uns

dahin zu schauen, wo unsere Energie produziert wird – in die circa 36 Billionen menschlichen Körperzellen. Die Energie, die dich morgens beschwingt aufstehen lässt, wird in jeder deiner Körperzellen rund um die Uhr hergestellt. Burnout heißt ganz klar Energiemangel! Hier kommt aufgrund von unterschiedlichen Stressfaktoren die Energieproduktion zum Erliegen.

## **BURNOUT IST MESSBAR GEWORDEN!**

In der Regel sind trotz der vielfältigen Symptome beim Burnout sämtliche klassischen Blutparameter unauffällig, da die Blutwerte, die aussagefähig wären, im klassischen Blutbild nicht enthalten sind. Der Patient ist vermeintlich »gesund« und bekommt oft genug das Gefühl vermittelt, er bilde sich seine Beschwerden nur ein. Auch das hat seinen Teil zu dieser Entwicklung beigetragen. Aber: Dass wir etwas (noch) nicht messen können, heißt ja nicht, dass es nicht vorhanden ist. Dank neuer labordiagnostischer Methoden sind die körperlichen Aspekte von Burnout jedoch messbar und damit quantifizierbar geworden. Mithilfe moderner Labordiagnostik ist es heute möglich, das Ausmaß der individuellen Stressbelastung auf die Zellen und die Fähigkeit der Zellen, Energie zu produzieren, zu ermitteln. Laboruntersuchungen sind unverzichtbar, wenn es darum geht, möglichst schnell Hinweise auf die individuellen Ursachen eines Burnout-Syndroms zu erhalten. Sie helfen uns, ein individuelles und effizientes Therapiekonzept zu erstellen. Diese Laboruntersuchungen sind bislang allerdings noch kein Bestandteil der Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen – Eigenmotivation und -initiative sind hier besonders gefragt.

Am Ende des Buches findest du einen Anhang mit der Auflistung einiger Laborwerte, die bei einem Burnout sinnvollerweise zu untersuchen sind. Die Kosten für mehrere dieser Parameter werden in der Regel leider nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen und müssen selbst bezahlt werden.